

# Dackorszak

## Dackorszak túlélőcsomag

AVAGY ÚTON AZ ÉRZELMI VIHARÁLLÓ ANYASÁG FELÉ



munkafüzet

hogy a kurzus valóban beépülhessen a mindennapjaidba

## Kérdések az I. fejezet: az érzelmi viharok természetének és a szülők ebben való szerepének feldolgozásához

Miben ismertél magadra? És mi érintett meg leginkább a fejezetből?

Mi volt eddig a legkomikusabb és a legcikibb vihar-helyzetetek?

Mikor sikerült eddig leginkább elfogadnod a gyermeked és önmagad viharát? Mi segített ebben?

Téged, a te érzelmi viharaidat hogy kezelték gyerekként? Hogy érintett ez téged és mit veszel észre: mi köszön belőle vissza nálad?

Hogy tekintettél eddig a "hisztikre", minek tulajdonítottad és ez most hogy formálódik benned?

Mit viszel tovább ebből a fejezetből és mi fog változni a hétköznapijaidban?

## Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatához: a 0. lépés, megelőzés hétköznapijaitokba ültetéséhez

Milyen volt ezt az nulladik lépést hallgatnod? Mik voltak az első asszociációid?

Mennyire törekszel tudatosan megelőzni alapvetően (amikor lehet) az érzelmi viharhelyzeteket? A felsoroltak közül mi volt már ismerős, amire szoktál figyelni?

És mi(k) voltak a felsoroltak közül olyanok, amikre ráismertél, hogy érdemes lehetne foglalkozni vele? Állítsd sorrendbe!

Mi volt legutóbb és mi lesz legközelebb az, amiért vállal(hat)tad (volna) a felelősséget?

Gondolj a legutóbbi viharhelyzetekre és a leggyakrabban előforduló piros lámpás viharhelyzeteidre, hogyan lehetne alkalmanként megelőzni őket? Mit lehetne beépíteni vagy erősíteni, tudatosítani az életedekbe e célból?

Jellemez-e titeket most valami dac szempontból nehezítő élethelyzet?

Mit fogsz holnaptól konkrétan máshogy csinálni a hétköznapjaidokban?

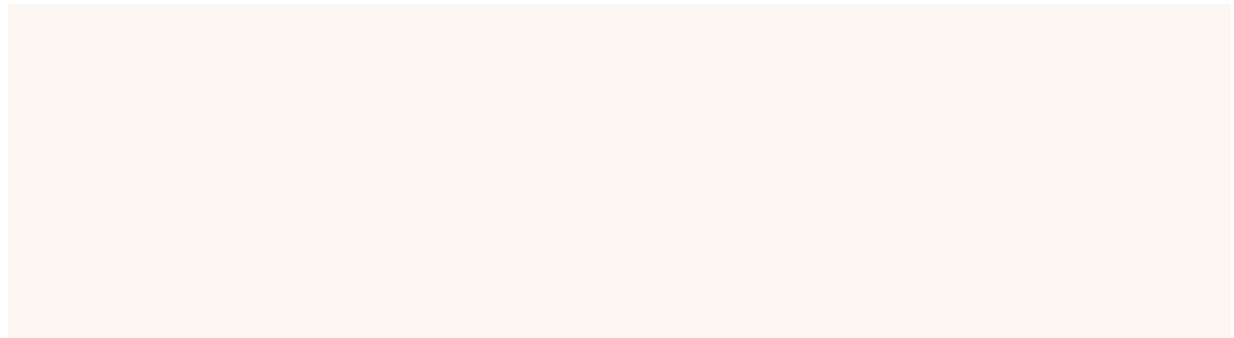
## **Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatához: az 1. lépés, helyzetmegoldás hétköznapijaitokba ültetéséhez**

Milyen volt ezt az első lépést hallgatnod? Mik jutottak róla eszedbe?

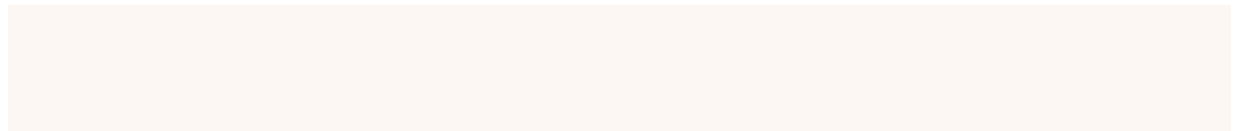
Hogy oldottad meg a legutóbbi viharhelyzeteket? Ha úgy érzed, nem volt elég hatékony, hogyan lehetett volna megoldani hatékonyabban? És vajon hol akadtál el a folyamatban?

Könyörgés, fenyegetés, megszégyenítés - a megoldás, a helyzet lezárása helyett - mi ismerős ebből és nálad hogy jelenik meg?

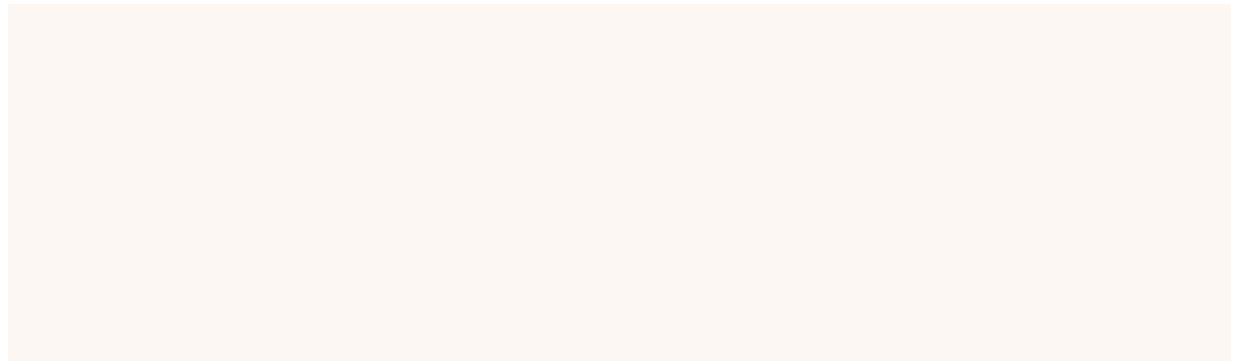
Gondolj a leggyakrabban előforduló viharhelyzeteidre, hogyan lehetne a leghatékonyabban megoldani őket? Képzeld el magad előtt és gondold át, hogy magadat is biztosan felkészítsd a következő hasonló helyzetre!



Hol akadsz el általában a folyamatban? (Pl.: túlgondolod vagy már itt "robbansz")



Mit fogsz legközelebb kipróbálni, hogyan emlékezteted magad erre?



## **Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatához: a 2. lépés, feszültségkezelés hétköznapijaitokba ültetéséhez**

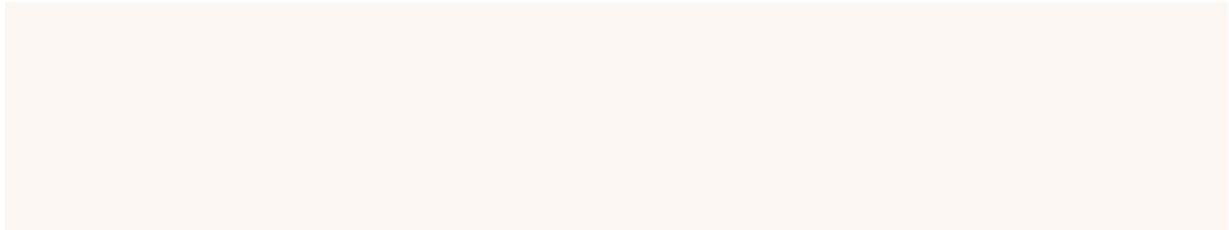
Hogy vagy a feszültségkezelés témájával?

Rajtad hogy jelenik meg a feszültség, milyen az, amikor te feszült vagy?

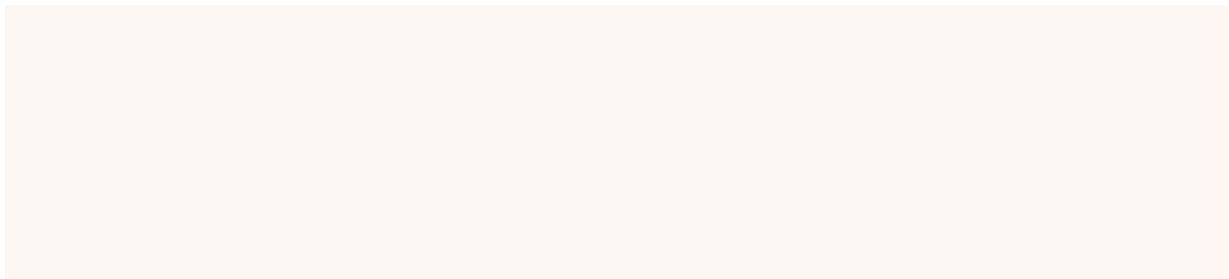
Te miből érzed, hogy kezdesz frusztrálttá válni? Mi hajlamosít erre?

Hogyan szoktad az sos helyzetekben kezelni a feszültséged?

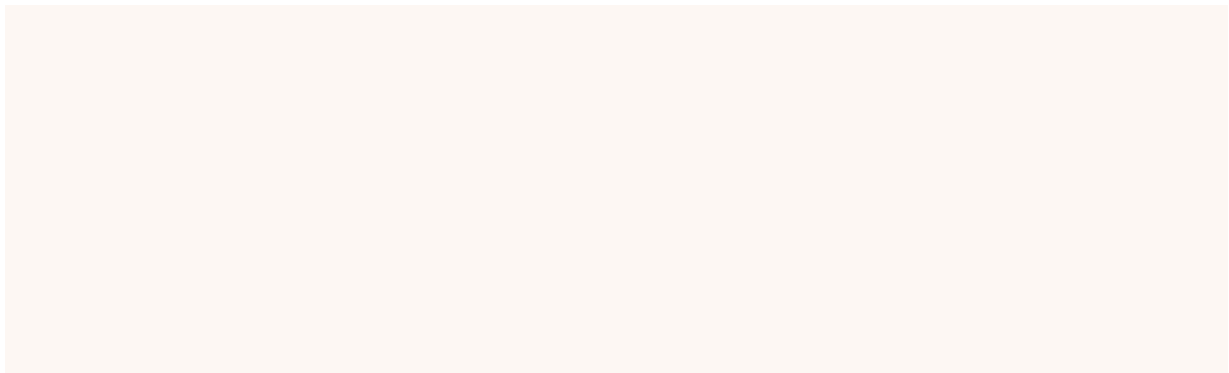
Hosszútávon mit teszel azért, hogy kevésbé legyél feszült?



Gondolj a legutóbbi viharhelyzetre, ill. a leggyakoribb, "piros-lámpás" helyzeteidre, hogyan lehetett volna kezelned a feszültséged az sos helyzetben?



Mit fogsz az itt tanult eszközökből beépíteni az életedbe - sos pillanatjaidba és rendszeresen a hétköznapjaidba, hogy erősödjön a pszichés ellenállóképességed és csökkenhessen a feszültséged?





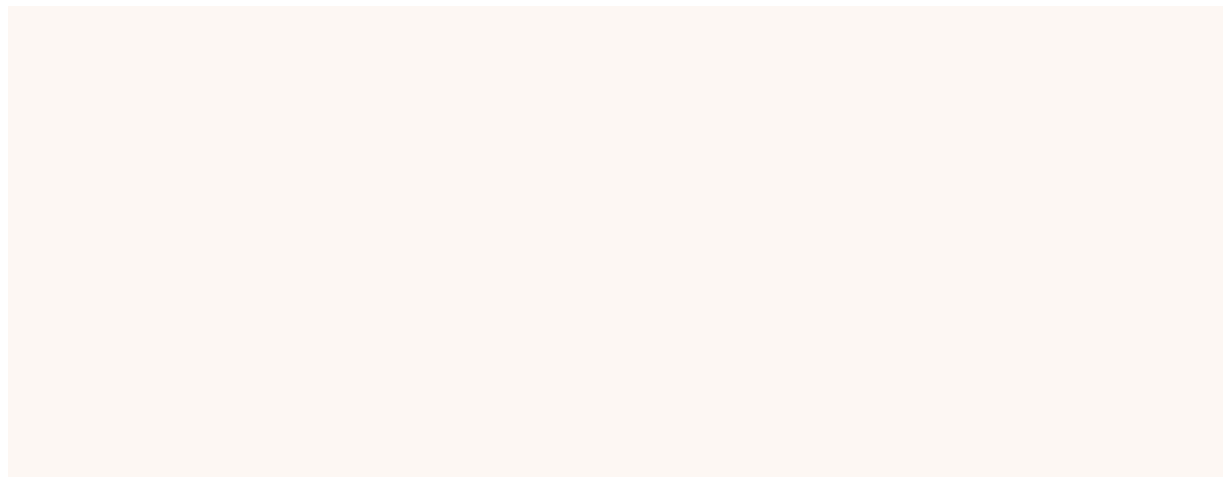
## **Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatához: a 3. lépés, kapcsolódás hétköznapijaitokba ültetéséhez**

Hogy vagy a kapcsolódás témájával? Téged hogy neveltek?

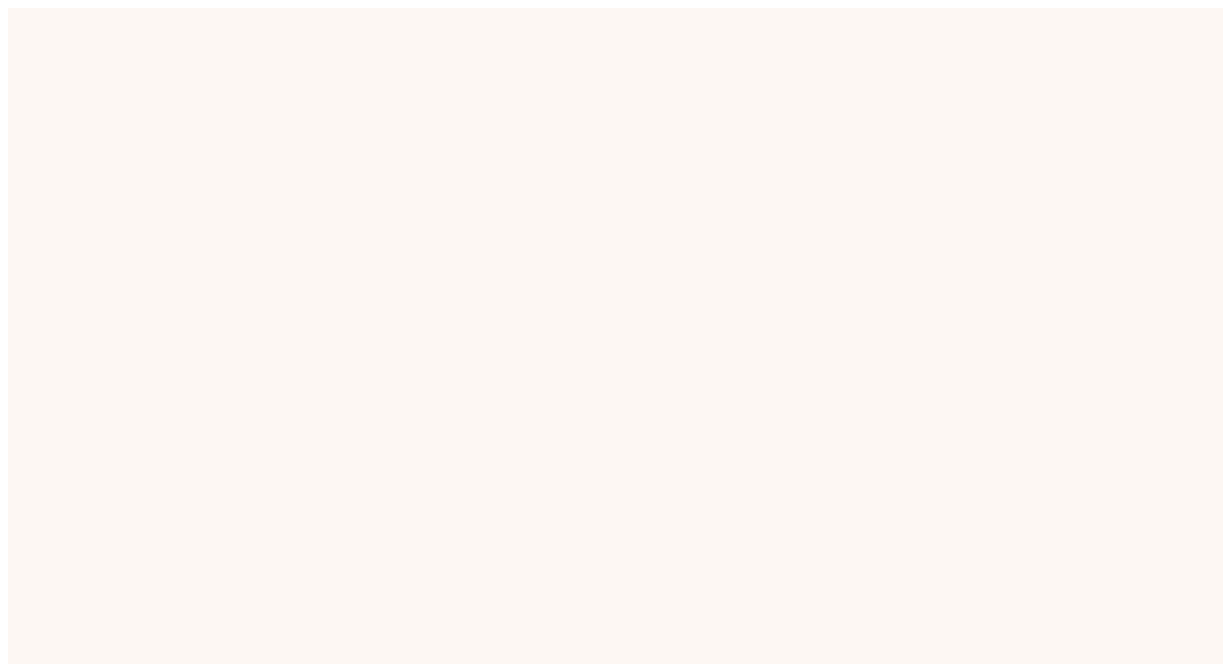
Mikor és hogyan kapcsolódtál legutóbb úgy igazán a gyermekeddel?

Milyen szavak, mondatok álltak az itt felsoroltakból hozzád a legközelebb?

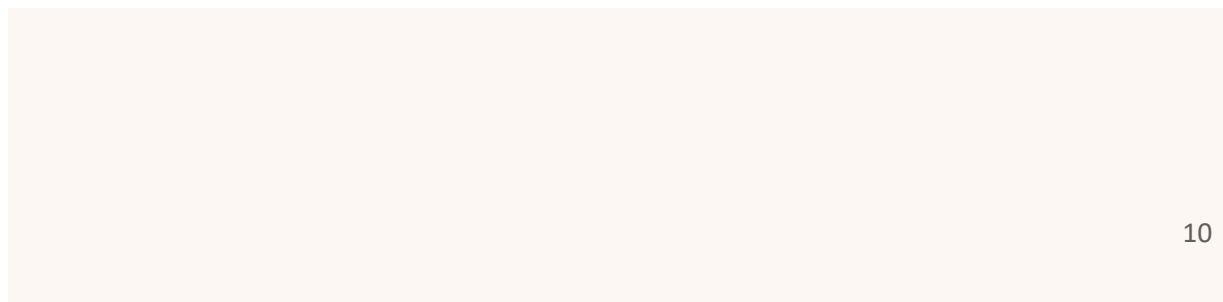
És mely technikák érintettek meg? Miket használtál már és mit fogsz legközelebb kipróbálni?



Gondolj a legutóbbi viharhelyzetre, hogyan lehetett volna kapcsolódnod a gyermekedhez benne?  
Gondolj a gyakran ismétlődő viharaitokra, hogyan lehetne benne kapcsolódní a gyermekedhez?



Ismerve az ő karakterét, mik lehetnek hozzá kulcsok?



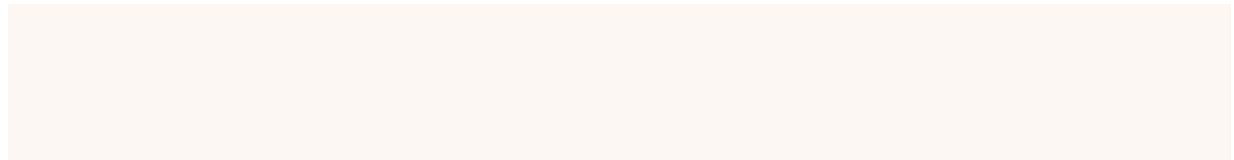
## Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatához: a 4. lépés, biztonságos keretek hétköznapijaitokba ültetéséhez

Hogy vagy a keretek témájával? Téged hogy neveltek ezzel kapcsolatban? Mik voltak a fix keretek, mennyire voltak rugalmasak? Büntettek vagy inkább határokat tartottak?

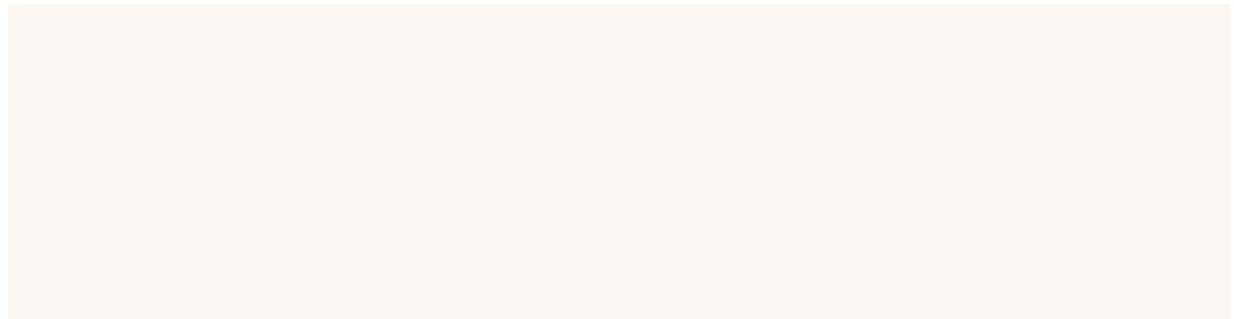
Rád mi jellemző szülőként: mi volt a legutóbbi indulatból való büntetésed, ha volt ilyen? Mennyire volt logikus, racionális?

Nálatok milyen keretek, szabályok vannak? Ha még nincs vagy nem elég, mit lehetne lefektetni az eddig átgondoltak alapján? Melyeket tudnád biztosan képviselni?

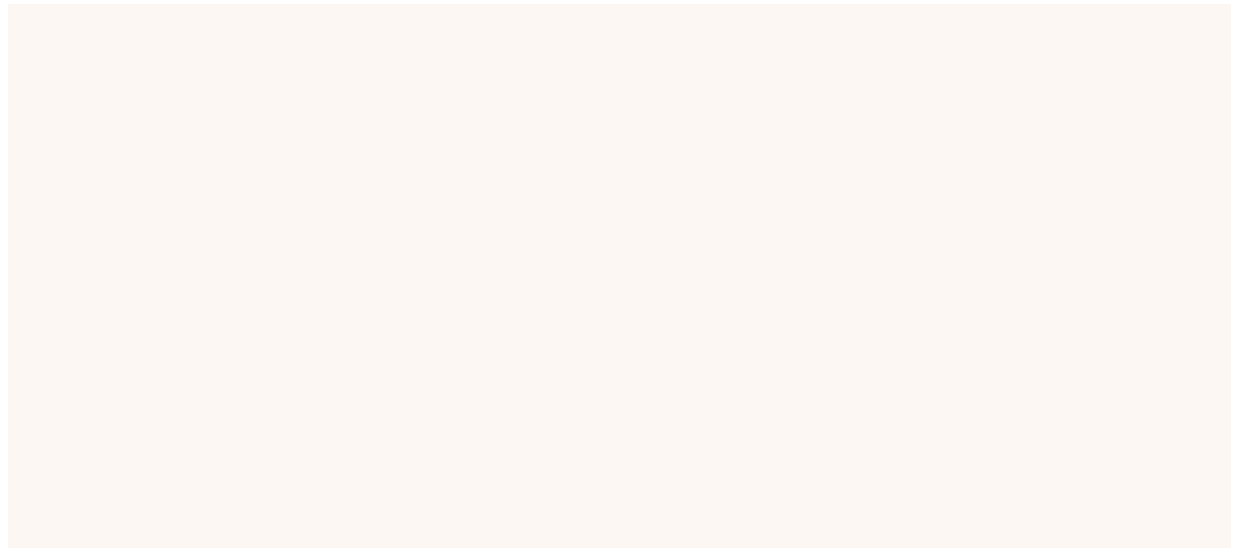
Ha túl sok a szabály, min lehetne lazítani? Van-e olyan, ami nagyon gyakran vált ki dacot és nem áll be fixen - esetleg min lehetne formálni rajta?



Mik kerülhetnének fel a családi rutin és/vagy szabály-kártyákra és hogyan lehetne erről vicces, kedves családi kupaktanácsot csinálni?



Gondolj a legutóbbi viharhelyzetre, ill a gyakran ismétlődő viharaitokra, milyen biztonságos, fix keretekkel lehetne segíteni a csendesülést?



## **Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatához: az 5. lépés, továbbkísérés hétköznapijaitokba ültetéséhez és az 5K gyakorlat összegzéséhez**

Milyen volt hallgatnod ezt a fejezetet? Milyen emlékek, asszociációk, érzések, gondolatok, ötletek kapcsolódtak hozzá?

Hogyan szoktad továbbkísérni a gyermeked egy-egy viharhelyzetből? Előfordul-e, hogy utána még emlegeted, akár visszarátva ezzel magatokat a viharba? Mi lehet ennek az oka?

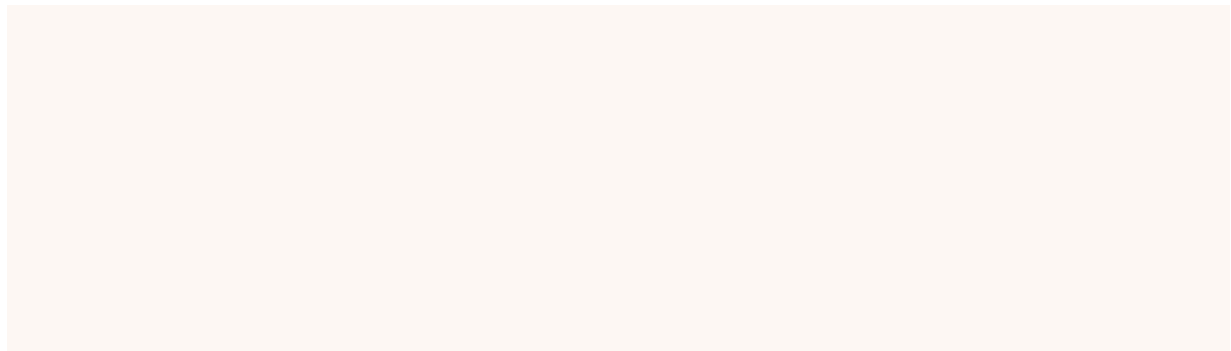
Nálatok mi egy komolyabb vihar utáni családi realitás, és hogy tudsz újrakapcsolódás a többi családtaghoz (a kis viharzón túl)?

Gondolj a legutóbbi viharhelyzetekre és/vagy a gyakori piros lápmás helyzetekre - hogy és mikor lehetett volna/lehetne ezekben az esetekben továbbkísérni a gyermeked?

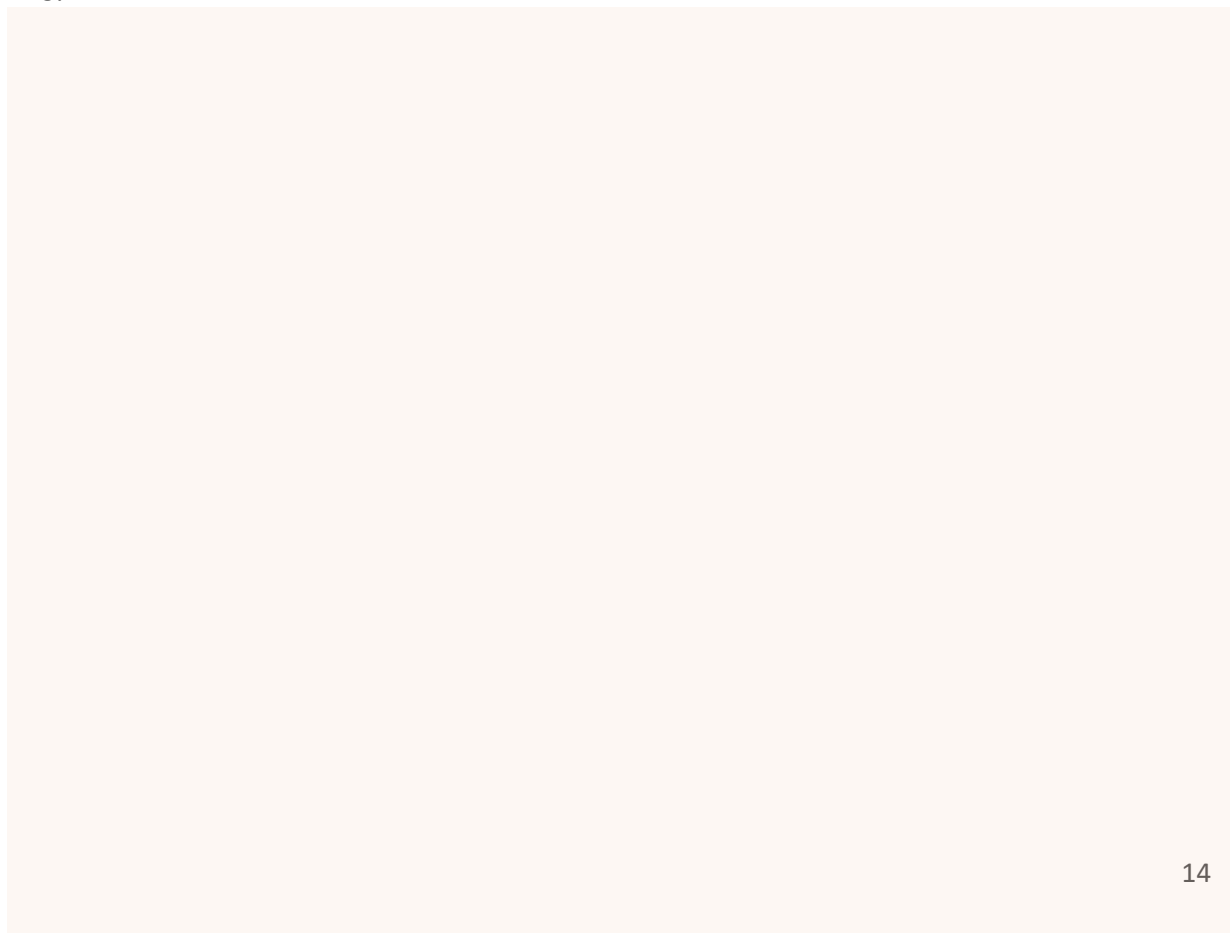
## Kérdések a hisztikezelés 5K gyakorlatának összegzéséhez

---

Az 5K gyakorlat végén: úgy összességében melyik lépés érintett igazán, mi áll a legközelebb hozzád és miben lehet a legnagyobbat fejlődnöd, fejlődötök? Mivel kezded?



Vegyé!gondolj végig egy legutóbbi/gyakran ismétlődő viharhelyzet már mind az 5 lépést ismerve!  
Hogy nézne ki a ti realitásotokban ezt a szemléletet alkalmazva?



Köszönöm, hogy velem tartottál!  
Sok türelmet kívánok a gyakorláshoz, magadhoz, magatokhoz!